

L'école par excellence dans le domaine de l'activité physique vous propose :

L'entraînement sur VÉLO STATIONNAIRE

Vous désirez améliorer votre capacité cardiovasculaire? Vous êtes un cycliste qui cherche une bonne préparation pour votre saison ou aimeriez avoir un entraînement plus précis pour améliorer vos performances? Vous êtes animateur de cours de groupe sur vélo stationnaire et aimeriez offrir plus de variété dans vos cours? Riche en information, cet atelier de perfectionnement est alors essentiel pour vous!

CONTENU

- Qu'est-ce que les Watts et pourquoi travailler avec.
- Méthode d'évaluation de la puissance aérobie maximale (PAM) et autres méthodes d'évaluation de l'effort....Avantages et inconvénients.
- Zones d'entraînement en fonction de la puissance aérobie maximale.
- Comment monter une séance avec les Watts.
- Exemples de cours et présentation d'applications pour préparer et présenter des cours.
- Entraînement de 45 minutes.



FORMATEUR

Steve Tremblay, B.Sc.

Bachelier en Kinésiologie de l'Université de Sherbrooke, Steve compte plus de 10 années d'expérience dans le domaine du conditionnement physique. Il détient son niveau 3 en entraînement personnalisé, et en plus d'être animateur certifié ANIE en cours de groupe sur vélo stationnaire, il est formateur plateau pour Nautilus Plus. Il est membre accrédité de la Fédération des kinésiologues du Québec depuis 2011.

Formateur hors pair et fort de son expérience en encadrement sportif, spécialisé dans l'entraînement de type fonctionnel, Steve agit également comme conférencier, où il traite de la préparation musculaire du cycliste. En plus d'avoir été ambassadeur pour Procycle Lévis, il est un pionnier dans le développement de l'entraînement personnalisé semi-privé avec déjà plusieurs cours à son actif, et, il continue chaque année à investir dans des formations de perfectionnement professionnel tel que la préparation cycliste et *Best of New York*.

✓ **Aucun remboursement 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence.**

✓ **Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.**

✓ **Attestation de participation et reçu de paiement émis par courriel après la tenue de l'activité**

| Frais d'inscription | | Avant le 16 mars 2019 | Après le 16 mars 2019 |
|--|---|---------------------------|----------------------------|
| Cette activité vous donne droit à 3 crédits de perfectionnement professionnel. | | | |
| EMPLOYÉ | Membres ANIE <i>1 heure admissible à la gratuité</i> | 60 \$ + taxes = 68,99 \$ | 70 \$ + taxes = 80,48 \$ |
| | Non-Membres | 70 \$ + taxes = 80,48 \$ | 80 \$ + taxes = 91,98 \$ |
| EXTERNE | Membres ANIE | 80 \$ + taxes = 91,98 \$ | 90 \$ + taxes = 103,48 \$ |
| | Non-Membres | 90 \$ + taxes = 103,48 \$ | 100 \$ + taxes = 114,98 \$ |

INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au anie@nautilusplus.com à l'attention de Sylvie Chauvin et nous communiquerons avec vous afin de confirmer votre inscription et procéder au paiement.

Si vous payez par chèque ou mandat poste, vous devez **ABSOLUMENT** envoyer votre formulaire d'inscription PAR COURRIEL pour réserver votre place et par la suite faire parvenir votre chèque libellé au nom de ANIE à l'adresse suivante : 3550, 1re rue, Saint-Hubert QC, J3Y 8Y5

DATE ET LIEU

Samedi 30 mars 2019
de 13 h à 16 h

Nautilus Plus Saint-Léonard,
6705, rue Jean-Talon Est, Montréal
(coin Langelier)